

---

# Mentales Training Im Leistungssport Ein Übungsbuc

---

Mentales Training  
Seven Steps to Peak Performance  
Stark im Kopf - erfolgreich im Sport  
Die Wirksamkeit von Mentalem Training im Sport. Einflüsse auf den Trainingseffekt bei Novizen  
The Mental Training Guide for Elite Athletes  
Die mentale Einstellung  
Mentales Training  
Psyching for Sport  
Mental Training for Coaches & Athletes  
Mentale Fitness für junge Sportler  
Mentales Training im Sport. Aufregung vor dem Wettkampf als Blockade für die spätere Leistungsfähigkeit  
The Mindset for Winning  
Mentales Training - Anwendungsperspektiven im Schulsport  
Psychologisches Training im Leistungssport  
Mentales Training  
The Mental Athlete  
Mentales Training im Leistungssport  
The Mental Athlete  
Mental stark. So beeinflusst der Kopf durch Mentaltraining den Kraftsport  
Sportpsychologisches Training im Leistungssport. Leistungsoptimierung durch mentale Trainingsformen  
Mentales Training - Psychologische und neurophysiologische Grundlagen  
Mentales Training  
Praxis der Sportpsychologie  
Mentales Training im Leistungssport  
Mentales Training im alpinen Skisport  
Mentales Training mit Vorbildern im Sport  
Umgang mit Druck im Spitzensport  
Mentales Training und Visualisierung im Kontext Sport und Rehabilitation  
Mindful Sport Performance Enhancement  
Mentales Training im Leistungssport - Teil 2  
Mentales Training im Tanzsport  
Psychologie im Sport  
Mentales Training im organisierten (Jugend-) Fussball  
The Mindset for Winning  
Das Kraftwerk mentale Stärke 3  
Advancements in Mental Skills Training  
Mentales Training, Emotionsregulation, Choking under pressure. Konzepte aus der sportpsychologischen Praxis  
Mentaltraining bei Nervosität im Leistungssport

Systemisches Coaching im Leistungssport  
Leistungssteigerung durch mentales Training? Visualisierung im Sport

*Mentales Training Im Leistungssport  
Ein Übungsbuch*

Downloaded from [intra.itu.edu](http://intra.itu.edu) by guest

## ZIMMERMAN BRANDT

Mentales Training Springer-Verlag

Studienarbeit aus dem Jahr 2008 im Fachbereich Sport - Sportpsychologie, Note: 1,7, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (Institut für Sportwissenschaft und Sport), Sprache: Deutsch, Abstract: Die Sportwissenschaft beschäftigt sich schon seit geraumer Zeit mit Überlegungen, wie man Trainingsmethoden optimieren und effizienter gestalten kann. Dabei wird versucht, die in der kognitiven Psychologie schon seit längerer Zeit genutzte Technik des Mentalen Trainings auf sportliche Bewegungsabläufe zu übertragen um somit auch auf psychischer Ebene an sportlichen Leistungen zu feilen. In den letzten Jahren haben sowohl Mentales Training als auch Visualisierungstechniken mehr und mehr Einzug im Sport erhalten und an Bedeutung zugenommen. Die vorliegende Ausarbeitung will versuchen einen Einblick in die Grundlagen und Hintergründe des Mentalen Trainings zu geben. Die spezifischen Vorgehensweisen und Elemente, die auch im Hinblick auf sportpraktische Umsetzung des Mentalen Trainings von Bedeutung sind, sollen aufzeigen, wie diese Trainingsmethode in der Trainingspraxis ein- und umgesetzt wird. Des Weiteren werden Informationen zur aktuellen Studienlage und der Wirksamkeit des Mentalen Trainings gegeben.

*Seven Steps to Peak Performance* GRIN Verlag

Akademische Arbeit aus dem Jahr 2021 im Fachbereich Gesundheit - Sport - Sportmedizin, Therapie, Prävention, Ernährung, Note: 1,0, Sprache: Deutsch, Abstract: Diese Arbeit geht der Frage nach, wie Nervosität im Leistungssport durch Mentaltraining vorgebeugt werden kann. Um eine ausgezeichnete Performance im Leistungssport abrufen zu können, findet neben dem körperlichen Training auch der psychosoziale Faktor eine immer größer werdende Rolle. Immer mehr Leistungssportler sind auf der Suche nach einem Mentaltrainer oder Sportpsychologen, um das geistige Training mit dem Körperlichen zu verbinden und stärken. Gezielt kann das Mentaltraining Klarheit über konkrete

Ziele, eine Ist-Situation und Ergebniserwartungen verhelfen, die durch spezielle Techniken und Anwendungen den Umgang mit Leistungsdruck und weiteren psychischen Blockaden des Sportlers bewältigt werden können. In dieser Abschlussarbeit erläutert die Autorin das Prinzip des Mentaltrainings anhand einer Sportlerin namens Sina, die vor jedem Wettkampf so fürchterlich aufgeregt ist, dass darunter ihre Leistungsfähigkeit leidet. Eine Anamnese, Zielformulierung, Trainingsplanung und Auswertung werden Inhalt der Arbeit sein, welche über 3 Monate mit 12 Sitzungen und einer beispielhaften 50-minütigen Trainingseinheit erarbeitet wurde.

Stark im Kopf - erfolgreich im Sport GRIN Verlag

Studienarbeit aus dem Jahr 2022 im Fachbereich Sport - Sportpsychologie, Note: 1,0, Hochschule für angewandtes Management GmbH, Sprache: Deutsch, Abstract: Ziel der Arbeit ist es, die Relevanz des Teilbereichs der Psychologie für den Sport zu erläutern. Maßgeblich werden drei Konzepte der sportpsychologischen Praxis vorgestellt, welche systematisiert eingesetzt werden. Als Praxisbezug wurden im Verlauf der Arbeit zwei Interviews geführt. Niklas Geisler ist aktuell Vertragslizenzspieler der Herrenmannschaft des Regionalligisten FC Energie Cottbus (FCE). Sein Bruder und zugleich ehemaliges Teammitglied des FCE spielt aktuell nicht mehr im professionellen Fußball. Er steht beim Oberligisten der Staffel Süd im Nordostdeutschen Fußballverband (NOFV) VfB 1921 Krieschow unter Vertrag. Beide Brüder waren in der Startformation im Spiel des FCE gegen den FC Bayern München innerhalb der ersten Runde des DFB - Pokals am 12. August 2019 vor 20602 Zuschauern im Stadion der Freundschaft. Neben der historischen Entwicklung der sportpsychologischen Praxis werden drei wesentliche Konzepte vorgestellt. Zum einen wird der maßgebende und tragende Aspekt innerhalb der sportpsychologischen Tätigkeit Mentales Training präsentiert. Augenmerk des Konzepts sind die Grundlagen sowie die Anwendung im Leistungssport. Im folgenden Teil wird das Prinzip der Emotionsregulation und deren Bedeutung erklärt. Als drittes Konzept wird das Phänomen choking under pressure in Bezug zum Sport begründet. Noch im Jahr 2010 äußerte eine deutsche

Hochleistungssportlerin, dass die mentale Stärke nicht trainierbar sei. Jenseits dessen haben weite Gebiete des (Leistungs-)Sports erkannt, dass Sportpsychologie und Mentales Training benötigt wird, um eine Leistungsoptimierung zu ermöglichen oder den individuellen Leistungserhalt von Athleten zu etablieren.

Die Wirksamkeit von Mentalem Training im Sport. Einflüsse auf den Trainingseffekt bei Novizen GRIN Verlag

Als systemischem Berater und Wettkampfsportler ist es Christoph Bedürftig ein Bedürfnis, seine Erfahrungen aus zahlreichen eigenen Wettkämpfen, die Sorgen eines heranwachsenden Leistungssportlers und die der Eltern mit der mentalen Herausforderung an die Leistungsstärke in einem Werk zu verbinden um den Lesern eine Idee davon zu vermitteln, was neben reinem Training heute mehr denn je zum Training gehört, um Spitzenleistungen im Sport zu erreichen. Immer wieder gilt es zu betonen, dass sich Topsportler zumeist „nur“ mental in ihrer Leistung von der erweiterten Spitze abheben. Sie sind in der Lage, in den entscheidenden Momenten des Wettkampfes eine „Schippe“ drauf zu legen. Und genau diese Eigenschaft kann trainiert und erlernt werden. Mit welchen Methoden soll diese Buch durch Praxistipps, Theorie und Fallbeispiele unter Beweis stellen.

**The Mental Training Guide for Elite Athletes** Meyer & Meyer  
Einstellungsprobleme, Motivations- und Antriebslosigkeit, Angst und Stress oder Aufmerksamkeitsdefizite sind nur einige Problembereiche, denen Sportlehrer täglich ausgesetzt sind und welche die sportliche, aber auch die erzieherische Ausbildung im Schulsport erheblich erschweren. Umso wichtiger ist es, dass auch Sportlehrer ein Hilfsmittel an die Hand bekommen, mit dem sie ihre Schüler mental fördern können. Die psychologischen Inhalte und Übungen in diesem Buch sind speziell für die Nutzung in heterogenen Gruppen wie im Schulsport aufbereitet.

**Die mentale Einstellung** GRIN Verlag

Eine gesunde, ganzheitlich geförderte sportliche Leistungsentwicklung im Jugendalter bietet die entscheidende Voraussetzung für ein dauerhaftes Sporttreiben und motiviert junge Sportler im Streben nach Spitzenleistungen. Eine wesentliche Ursache für sportliche Fehlentwicklungen oder

Leistungsstagnationen sind unzureichend ausgeprägte psychische Voraussetzungen. Rolf Frester arbeitet die Beziehung zwischen den bio-psycho-sozialen Komponenten in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen (10-18 Jahre) und der sportlichen Leistungsentwicklung heraus. Er zeigt Lösungsmöglichkeiten auf, wie junge Sportler durch mentales Training ihre körperliche und psychische Stabilität verbessern können und wie pädagogisch-psychologische Maßnahmen effektiv in den Trainingsprozeß integriert werden können.

Mentales Training Routledge

Accompanied by "Coaches training manual Psyching for sport" (vi, 97 p. ; 23 cm.).

**Psyching for Sport** GRIN Verlag

Facharbeit (Schule) aus dem Jahr 2019 im Fachbereich Gesundheit - Sport - Sportpsychologie, Note: 5.2, , Sprache: Deutsch, Abstract: Diese Arbeit geht der Frage nach, ob und wie die eigene sportliche Leistung durch Mentaltraining verbessert werden kann. Speziell wird dabei auf die Methode der Visualisierung eingegangen. Zu Beginn der Maturaarbeit werden die verschiedenen Methoden und Inhalte des mentalen Trainings und der Visualisierung erläutert, das Experiment beschrieben und am Schluss ausgewertet. Anhand des Wiener-Koordinationsparcours wurde dabei untersucht, ob sich die sportliche Leistungsfähigkeit durch die Visualisierung steigern lässt. Sieben Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Neufeld nahmen am Experiment teil, bei welchem sie den Parcours zuerst ohne und dann mit Visualisierung durchführten. Alle Probanden konnten sich nach der Visualisierung stark steigern. Die Verbesserung zwischen dem besten Durchlauf vor und dem besten Durchlauf nach der Visualisierung lag zwischen 8 und 21 Prozent.

*Mental Training for Coaches & Athletes* GRIN Verlag

Improved mental ability means improved sports performance. Athletes who excel do so not just because of their physical abilities but because of their mental awareness, preparation, and skills as well. The Mental Athlete will help improve your overall performance by providing the tools, guidance, and practical insight you need to sharpen your mental skills. This conditioning manual for the mind will help you •further enhance mental strengths and address weaknesses through effective self-assessments, •increase confidence in personal abilities and avoid

the fear of failure, •heighten awareness of inner-thought processes and learn ways to improve them, and •be free of inhibitions to initiate action and to respond intuitively and positively to challenges. No matter what sport you play and at what level you play, you will find this practical, reader-friendly book useful because it not only lets you know what you need to do to improve your mental abilities, but it also shows you how to improve them. It contains exercises, tests, and worksheets that help you move through the steps of mental achievement. In addition, The Mental Athlete contains the following features:

- Sections that cover specific sports and issues
- Sport-specific visualizations for football, soccer, volleyball, and many other sports
- Information on issues such as team building; recovering from injuries; and letting go of mistakes, losses, anger, and fear

Take full advantage of your physical skills by fully developing your mental skills—the aim of The Mental Athlete! Contents Chapter 1 Essentials for Effective Mental Training Chapter 2 Developing Mental Training Skills Chapter 3 Gauging Your Mental Aptitude Chapter 4 Taking Steps Toward Positive Thinking Chapter 5 Preparing Your Mind and Body for Mental Training Chapter 6 Unleashing the Power of the Mind Chapter 7 Optimizing Your Performance Chapter 8 Troubleshooting Performance Blocks Chapter 9 Mental Training for Specific Needs Chapter 10 Mental Training for Life

Mentale Fitness für junge Sportler Egoth Verlag

Auf dem Buchrücken von Sami Duymaz' "Das Kraftwerk Mentale Stärke 2: Die Psyche im Spiel" könnte eine ausführliche Buchbeschreibung wie folgt aussehen: Eintauchen in die Tiefen der Mentalen Stärke: Ein Wegweiser für den anspruchsvollen Sportler Sami Duymaz, international anerkannter Sportpsychologe und erfahrener Trainer, öffnet erneut die Tore zu den faszinierenden Geheimnissen der menschlichen Psyche im Sport. In seinem neuesten Werk "Das Kraftwerk Mentale Stärke 2" nimmt er Sie mit auf eine transformative Reise durch die komplexen Schichten der mentalen Stärke im Kontext des Sports. Dieses Buch ist mehr als nur ein Ratgeber für mentales Training. Es ist eine tiefgreifende Erkundung der inneren Prozesse, die Athleten auf ihrem Weg zu Höchstleistungen begleiten. Schritt für Schritt enthüllt Duymaz, wie Sie die unsichtbaren Kräfte Ihrer Psyche aktivieren, um Ihr volles Potenzial zu entfesseln. Die Seiten dieses Buches sind gefüllt mit inspirierenden Geschichten

von Sportlern, die durch die Anwendung mentaler Strategien zu unerreichten Gipfeln aufgestiegen sind. Praktische Übungen und fundierte Erkenntnisse werden Ihnen helfen, Selbstsabotage zu überwinden, Blockaden zu lösen und in entscheidenden Momenten Ihre Bestleistung abzurufen. Durch Duymaz' einzigartigen Ansatz werden komplexe psychologische Konzepte verständlich und greifbar. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Denkweise formen, Ihre Emotionen steuern und Ihren Fokus auf das Richtige, was wirklich zählt. Ob Sie ein professioneller Athlet, Amateursportler oder Trainer sind, dieses Buch bietet Ihnen einen Schlüssel zum Verständnis und zur Optimierung Ihrer mentalen Stärke. Schluss mit oberflächlichen Ratgebern – "Das Kraftwerk Mentale Stärke 2" ist ein Meisterwerk, das tief in die Essenz der mentalen Stärke eindringt und Ihnen ermöglicht, nicht nur im Sport, sondern in allen Lebensbereichen Spitzenleistungen zu erzielen. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Psyche zu meistern und Ihren Weg zu einem dauerhaften Erfolg zu gestalten. Das Kraftwerk Mentale Stärke 2 ist Ihr umfassender Begleiter auf dieser transformative Reise.

Mentales Training im Sport. Aufregung vor dem Wettkampf als Blockade für die spätere Leistungsfähigkeit GRIN Verlag

Outlines a four-step program of mental preparation for athletes using breathing exercises and relaxation techniques to overcome stress and create a positive self-image before and during competition

The Mindset for Winning Springer-Verlag

Wenn im professionellen Sport einem Aussenseiter ein spektakulärer Sieg gelingt, wird das oft seinen besonderen mentalen Fähigkeiten zugeschrieben. Aber nicht nur im Leistungssport spielen die psychischen Ressourcen eine besondere Rolle, auch für Freizeitsportler stellt mentales Training einen Ansatzpunkt zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit dar. Mentales Training zeigt mit anschaulich aufbereiteten wissenschaftlichen Erkenntnissen Wege zur Steigerung der eigenen mentalen Möglichkeiten auf. Schwerpunkte sind dabei Aufmerksamkeits-, Aktivations- und Vorstellungsregulation sowie Kompetenzerwartung, Zielsetzung und Analyse. Besonders nützlich sind die Übungsbeispiele, die mit leicht nachvollziehbaren Schritten einen einfachen Zugang zum Training der mentalen Fähigkeiten bieten.

*Mentales Training - Anwendungsperspektiven im Schulsport* Sport

in Perspective Incorporated and the Coaching Association of Canada  
 Studienarbeit aus dem Jahr 2016 im Fachbereich Sport - Sportpsychologie, Note: 1,7, Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport (vormals H:G Hochschule für Gesundheit & Sport, Technik & Kunst) (Sportwissenschaften), Veranstaltung: Sportpsychologisches Training im Leistungs- und Spitzensport, Sprache: Deutsch, Abstract: In den letzten Jahren vertreten Sportwissenschaftler den Standpunkt, dass Mentales Training leistungsbestimmende Faktoren verändern sowie verbessern kann und zur Optimierung des menschlichen Handelns befähigt. Zu Beginn dieser Arbeit soll das Mentale Training von mentalen Trainingsformen abgegrenzt werden. Das Ziel soll es dann sein, den Einfluss von mentalen Trainingsformen auf die sportliche Leistung zu untersuchen. So können Tipps für die praktische Arbeit und Methoden zur Umsetzung erarbeitet werden. Wenn mentale Trainingsformen im Leistungsfußball eingesetzt werden sollen, sind es in der Regel Trainer, die auf dieses Mittel zurückgreifen. Der Trainer im Leistungssport steht neben seinem Auftrag, den Athleten zu verbessern, auch immer unter einem gewissen Erfolgs- und Ergebnisdruk. Somit können im Leistungsfußball mentale Trainingsformen nur als Mittel des Trainers eingesetzt werden, wenn es über einen bestimmten Zeitraum Fortschritte erkennbar macht. In dieser Hinsicht unterscheiden sich die Ziele und Ergebnisse im Leistungsbereich der Mannschafts- und Individualsportarten nicht. Die einzelnen Teilbereiche werden immer mit Blick auf die Umsetzbarkeit, den praktischen Nutzen und den Einfluss auf den Erfolg im Wettkampf betrachtet. Da Fußball jedoch als Mannschaftssport im Wettkampf von mehreren Athleten gleichzeitig betrieben wird, deren Leistungen und Entscheidungen gegenseitigen Einfluss auf den Ablauf des Spiels haben, werden die Ziele und Methoden in dieser Arbeit auch im Einfluss auf die Mannschaft näher erläutert.  
**Psychologisches Training im Leistungssport** Springer-Verlag  
 A Mental Toughness Playbook for Athletes, Parents, and Coaches In sports, and in life, mental toughness matters-even more than raw talent and skill. But young athletes can't develop it, and master other vital aspects of the "inner game," on their own. Coaches and parents play a vital role as well. In The Mental Training Guide for Elite Athletes, David Angeron speaks to all three audiences. He draws on his expertise as a sport psychology

coach and his background as a college athlete and baseball scout to help readers overcome the fear, doubt, and negativity that derail players and teams. In This Book You Will Learn: - The fundamentals of the "Mental Master Method" - How personality type plays into athletic excellence - How to develop traits like work ethic, grit, and desire - Why tools like visualization and imagery and deep breathing help "weaponize" pressure and supercharge your game - How positive energy can change the trajectory of a losing season In The Mental Training Guide for Elite Athletes, Angeron will teach you the routines and exercises that great athletes use to take their performance to the next level-whether "next level" for you means making the team for the first time, or moving up to varsity, or being offered your first professional contract. When you practice these regularly and incorporate them into your life, you will be able to set and exceed goals and eventually reach your true potential. Packed with self-assessments, exercises, and engaging examples, this book is a must-read for athletes who want to transform their game- and coaches and parents who guide and support them on the journey.  
*Mentales Training* Draksal Fachverlag  
 Facharbeit (Schule) aus dem Jahr 2021 im Fachbereich Sport - Sportpsychologie, Note: 14 Punkte, , Sprache: Deutsch, Abstract: Diese Seminararbeit thematisiert die Arten und Funktionsweise des mentalen Trainings am Beispiel Ski Alpin. Zudem wird die Wirksamkeit dieser Trainingsmethode durch Studien dargelegt. Immer öfter wird in den Medien gezeigt, wie Sportler sich am Start mental auf ihren Wettkampf vorbereiten. Das Thema "Mentales Training" spielt im Leistungssport eine immer größer werdende Rolle. Für die einzelnen Sportler ist diese Trainingstechnik kaum mehr wegzudenken und für Spitzenleistungen unabdingbar. Aus diesem Grund sollten sowohl Athleten und Trainer aus dem Schülerbereich als auch Spitzensportler sich mit dieser Art des Trainings intensiver beschäftigen. Zunächst sollen die Grundsätze des Mentaltrainings erläutert werden, woraufhin die Arbeit auf die genaue Anwendung des mentalen Trainings eingeht. Ziel dieser Arbeit ist es, den Lesern die Funktions- und Anwendungsweise des mentalen Trainings näherzubringen. Diese Arbeit basiert auf dem alpinen Skisport und ist auf diese Sportart ausgelegt. Die Beispiele sind daher auf diese Disziplin begrenzt.  
*The Mental Athlete* GRIN Verlag

Sportler und andere Leistungsträger müssen in Wettkampfsituationen auf den Punkt genau ihre maximale Leistung abrufen. Vielen fällt dies schwer, sobald der Stress durch hohe Erwartungen oder Angst vor negativen Folgen zunimmt. Hier setzt das Mentale Training an: Handlungsabläufe werden durchgespielt, die Konzentration auf das Wesentliche fokussiert. Die Autoren, anerkannte Experten, erklären die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten des Mentalen Trainings in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft - mit Beispielen aus allen Anwendungsbereichen. Geschrieben für Trainer, Coaches in Sport und Wirtschaft, Berater, Sportpsychologen, Reha-Mediziner und alle, die ihre Leistungsfähigkeit in entscheidenden Situationen verbessern möchten.  
*Mentales Training im Leistungssport* GRIN Verlag  
 Leistung bringen, wenn es wirklich darauf ankommt! Sportler und andere Leistungsträger, z.B. Chirurgen, Piloten oder Führungskräfte, stehen häufig unter dem Druck, in stressreichen Wettkampfsituationen auf den Punkt genau ihre maximale Leistung abrufen zu müssen. Handlungen, die sie im Alltag beherrschen, müssen plötzlich in einer geänderten Drucksituation möglichst perfekt ausgeführt werden. Vielen fällt es schwer, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wenn die Belastung durch hohe Erwartungen oder Angst vor negativen Folgen zunimmt. Genau hier setzt Mentales Training, ein bewährtes psychologisches Verfahren zur Leistungssteigerung, an: Die Handlungsabläufe werden vorab in der Vorstellung durchgespielt, die Konzentration auf die wesentlichen Dinge fokussiert. Jan Mayer und Hans-Dieter Hermann sind anerkannte Experten des Mentalen Trainings, die durch ihre Arbeit mit namhaften Spitzensportlern, u.a. für Auswahlmannschaften des Deutschen Fußballbundes, einer breiten Öffentlichkeit bekannt geworden sind. Ihr Buch erklärt Trainern, Coaches und Leistungsträgern die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten des Mentalen Trainings in den Bereichen Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft - praxisnah und mit spannenden Beispielen.  
**The Mental Athlete** GRIN Verlag  
 Studienarbeit aus dem Jahr 2003 im Fachbereich Sport - Sportpsychologie, Note: 1,7, Fachhochschule Braunschweig / Wolfenbüttel; Standort Braunschweig, 28 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: „Am Ende einer langen, dramatischen Saison entscheiden ein paar winzige

Zentimeter. Weil Werder-Profi Michael Kutzop am 22. April 1986 den berühmtesten Strafstoß der Bundesliga-Geschichte an den rechten Pfosten des von Jean-Marie Pfaff gehüteten Bayern-Tores setzte, reckten vier Tage später die Münchner und nicht die lange Zeit führenden Bremer die Meisterschale in den Frühlingshimmel. Ein Punkt, ein Tor, zwei, drei Zentimeter nur fehlten dem SV Werder zum großen Triumph. Pech, unglaubliches Pech.“ Laut Jürgen Höller, Mentaltrainer, „gibt es im Fußball nicht Glück und Pech. Wenn ein Ball am Innenpfosten landet und schließlich aus dem Tor herauspringt, dann deshalb, weil der Spieler seinen Fuß so gehalten hat, dass der Ball dorthin fliegen musste. Nicht der Fuß eines Fußballers schießt das Tor, sondern der Kopf, weil von dort die Befehle kommen. Traut sich ein Spieler nichts zu, laufen die Programme unbewusst in die falsche Richtung.“

### **Mental stark. So beeinflusst der Kopf durch Mentaltraining**

Best Sellers - Books :

- [The Housemaid's Secret: A Totally Gripping Psychological Thriller With A Shocking Twist By Freida Mcfadden](#)
- [Verity](#)
- [A Soul Of Ash And Blood: A Blood And Ash Novel \(blood And Ash Series\)](#)
- [Happy Place](#)
- [Tomorrow, And Tomorrow, And Tomorrow: A Novel](#)
- [Things We Hide From The Light \(knockemout Series, 2\)](#)
- [The 5 Love Languages: The Secret To Love That Lasts By Gary Chapman](#)
- [Reminders Of Him: A Novel](#)
- [It Starts With Us: A Novel \(2\) \(it Ends With Us\)](#)
- [Never Lie: An Addictive Psychological Thriller](#)

### **den Kraftsport** Human Kinetics

Diplomarbeit aus dem Jahr 2018 im Fachbereich Gesundheit - Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 5.5=1,7, Sprache: Deutsch, Abstract: Das Ziel meiner Arbeit ist es, dem Leser die Techniken sowie anschauliche Anwendungsmethoden des mentalen Trainings näher zu bringen. Mentales Training spielt heutzutage im Leistungssport eine zentrale Rolle und wird von vielen Profisportlern betrieben. Ist ein Athlet mental stark, kann er physisches und mentales Training optimal miteinander Verknüpfen und erzielt so Höchstleistungen. Leider werden die Methoden des mentalen Trainings selten in Sportarten wie Krafttraining oder Bodybuilding genutzt. In meiner Arbeit wage ich den Versuch und untersuche anhand eines Experiments den Einfluss von Mentaltrainings-Einheiten auf den Kraftsport. Für das

Experiment erstellte ich ein eigens Mentaltraining.

Atemregulation, Visualisierung und die Mind Muscle Connection bilden darin die wesentlichen Grundlagen, um mentale Stärke zu erlangen. Anhand der Auswertung wurden die Auswirkungen auf den Geist, Körper, Sport und Alltag deutlich. Mit Hilfe von Experten und der Probanden, lässt sich daraus schließen, dass das Anwenden von Mentaltrainings-Einheiten einen bemerkenswerten Einfluss auf den Kraftsport hat.

### **Sportpsychologisches Training im Leistungssport.**

#### **Leistungsoptimierung durch mentale Trainingsformen**

Meyer & Meyer Verlag

This book is a comprehensive resource on the history, theory, and practice of mindfulness in sport. The authors present their empirically-supported, six-session mindfulness program adapted for specific athletic populations.